

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی بر سطوح آدیپونکتین و کیفیت زندگی زنان میانسال غیرفعال

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره 10، شماره 9 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

صبا صادق - University of Bojnourd, Bojnourd, Iran

مهرداد فتحی - Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

کیوان حجازی - Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

مجتبی کیانی گل - University of Hakim Sabzevari, Sabzevar, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: میانسالی دوران حساسی از زندگی است و توجه به مسائل و نیازهای این دوران، یک ضرورت اجتماعی محسوب می شود. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی بر سطوح آدیپونکتین و کیفیت زندگی زنان میانسال غیرفعال انجام شد. روش بررسی: تعداد ۲۱ آزمودنی با دامنه سنی بین ۶۰-۵۰ سال و نمایه توده بدنی بین ۲۵-۲۲ کیلوگرم برمترمربع به روش نمونه گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. آزمودنی ها به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۱ نفر) قرار گرفتند. برنامه تمرین هوازی شامل: ۸ هفته (هر هفته سه جلسه به مدت ۶۰ دقیقه) با شدتی معادل ۷۰-۵۰٪ حداکثر ضربان قلب ذخیره بود. پیش از شروع و پس از پایان مداخله تمرینی، کیفیت زندگی و مقادیر آدیپونکتین سرمی جمع آوری شد. داده ها با استفاده از آزمون تی وابسته و مستقل تجزیه و تحلیل شدند. سطح معنی داری، $p < 0.05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: در این مطالعه، ۸ هفته برنامه تمرین هوازی، منجر به افزایش معنی داری در مقادیر آدیپونکتین سرمی و خرده مقیاس های کیفیت زندگی همچون: شغل، احساس، خرده مقیاس جنسی و کیفیت زندگی زنان میانسال غیرفعال شد ($p < 0.05$). همچنین بین متغیر وزن، نمایه توده بدن، احساس شغلی، احساس و خرده مقیاس جنسی در بین زنان میانسال فعال و غیرفعال، تفاوت معنی داری مشاهده گردید ($p < 0.05$). نتیجه گیری: براساس نتایج این مطالعه، ۸ هفته تمرین هوازی، از طریق بهبود مقادیر آدیپونکتین زنان میانسال می تواند از بروز بیماری آترواسکلروزیس جلوگیری کند.

کلمات کلیدی:

Adiponectin, Exercise, Quality of life, Middle aged, آدیپونکتین، ورزش، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1536427>

